

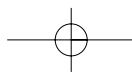
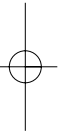
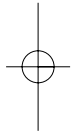
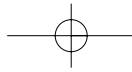
Princípios para uma Alimentação Saudável



Direcção-Geral
da Saúde



Ministério da Saúde



Princípios para uma Alimentação Saudável

Colecção: Princípios para uma Alimentação Saudável

Edição:

Direcção Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel. 21 843 05 00 - Fax 21 843 05 30
www.dgs.pt

Autores: Vanessa Candeias; Emília Nunes, Cecília Morais, Manuela Cabral, Pedro Ribeiro da Silva

Ilustrações: Policas

Design Gráfico: Policas Design

Impressão e Acabamento:

Depósito legal:

ISBN: 972-675-141-1

Direcção Geral da Saúde, Lisboa, 2005

PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Quanto mais variada for a sua selecção alimentar, melhor! Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa. Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a excepção e não a regra do seu dia a dia alimentar.

Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano. Isto é, a maior parte das calorias que consome diariamente devem ser provenientes destes alimentos de origem vegetal. Fazer uma alimentação saudável deve ser encarado como uma oportunidade para expandir o seu leque de escolhas e experimentar novos pratos, deste modo enriquece os seus hábitos alimentares e evita que a sua alimentação se torne rotineira e monótona.



Por outro lado, é fundamental procurar obter um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta – ou seja, não se deve consumir mais energia do que aquela que se consegue gastar, caso contrário haverá acumulação de gordura e aumento de peso! Assim, quanto menos energia gastar no seu dia a dia, menos calorias deve consumir, e vice-versa.

A alimentação, entre muitas outras funções:

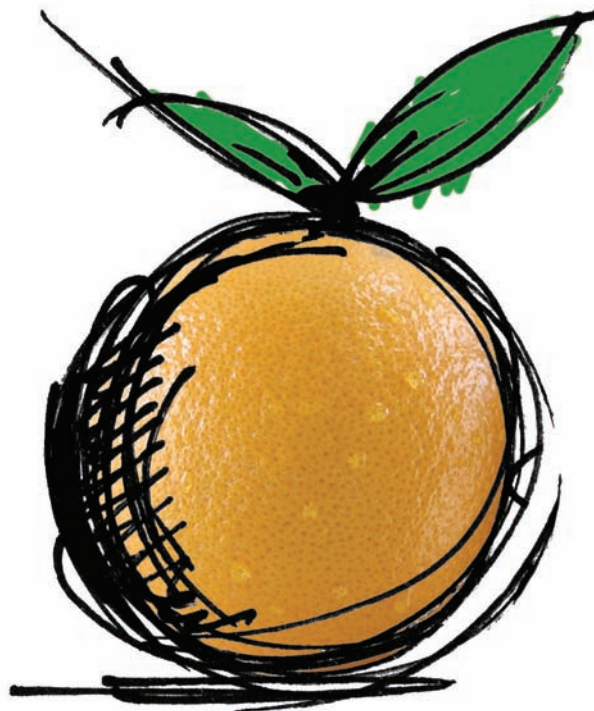
- Assegura a sobrevivência do ser humano;
- Fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
- Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental;
- Desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipo de cancro, etc.);
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Os nutrientes ou nutrimentos, compostos resultantes da decomposição dos alimentos ingeridos, dependendo das suas propriedades e características, podem-se agrupar em: hidratos de carbono, gorduras, proteínas, fibras, vitaminas, sais minerais e água.

Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras são os nutrientes que fornecem energia. Esta pode expressar-se em Kilocalorias, vulgarmente denominadas de calorias.

1 grama de:	Fornecer cerca de:
Hidratos de Carbono	4 calorias
Proteínas	4 calorias
Gordura	9 calorias

Tabela 1 – Energia fornecida por cada nutriente



Necessidades de energia na idade adulta

Os valores de energia médios aconselhados para adultos saudáveis variam geralmente entre as 1800 e as 2500 calorias, dependendo como já foi referido, do estilo de vida de cada pessoa, designadamente do dispêndio em actividade física. Nas mulheres os valores médios variam geralmente entre as 1500 e as 1800 calorias e nos homens estes valores podem variar entre as 2000 e as 2500 calorias.

É totalmente desaconselhado manter um plano alimentar que forneça menos de 1200 calorias (no caso das mulheres), e menos de 1500 calorias (no caso dos homens), pois abaixo destes valores as necessidades nutricionais fundamentais podem não estar asseguradas.

Se pretende perder peso, deve consumir menos energia do que necessita, tendo, no entanto, especial cuidado na escolha dos alimentos, de modo a satisfazer sempre as suas necessidades nutricionais. Planos alimentares muito restritivos (tanto em energia como em diversidade de alimentos) podem estar na origem de carências que debilitam o seu estado de saúde.

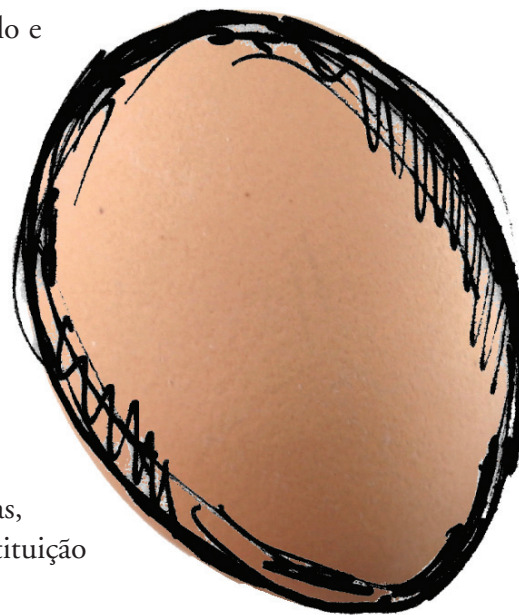
Os Nutrientes

Os hidratos de carbono devem ser a nossa principal fonte de energia. Os principais fornecedores de hidratos de carbono são os alimentos de origem vegetal: pão, massa, arroz, batatas, cereais (trigo, aveia, etc.), feijão, grão, ervilhas, etc. De origem animal, apenas o leite e o iogurte fornecem hidratos de carbono em quantidade significativa.

O açúcar simples (açúcar de cana simples ou adicionado a refrigerantes, produtos de pastelaria e confeitaria, rebuçados, gomas, chocolates, sobremesas doces, marmeladas, etc.) é um tipo de hidrato de carbono que, pelos seus efeitos prejudiciais à saúde, deve ser consumido com regra e muita moderação.

As proteínas são nutrientes plásticos fundamentais, isto é, o nosso organismo utiliza as proteínas que consumimos para a construção de órgãos, músculos, pele, cabelo e muitos outros compostos. Os principais fornecedores alimentares de proteínas são de origem animal: peixe, carne, ovo, leite, queijo e iogurte.

Existem alguns alimentos de origem vegetal que também fornecem quantidades significativas de proteínas (ex.: feijão, grão), não tão “completas”, mas que dão um contributo importante para a ração proteica diária, diminuindo assim as necessidades em proteínas provenientes de alimentos de origem animal. O nosso organismo não precisa de quantidades exageradas de proteínas, pois o excesso, a ser aproveitado, é usado na constituição de reservas de gordura.



A gordura é um nutriente necessário, mas o seu consumo deve ser cuidadoso, pois em excesso é um dos factores que aumenta o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, determinados tipos de cancro, entre outras.

Existem na nossa alimentação diferentes tipos de gorduras: saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas, colesterol, etc. As gorduras saturadas e o colesterol existem principalmente nos alimentos de origem animal (carne, banha, manteiga, toucinho, produtos de charcutaria e salsicharia, etc.).

O principal fornecedor de gorduras monoinsaturadas é o azeite, e como a gordura monoinsaturada é a que melhor se adapta às necessidades do nosso organismo, o consumo de azeite deve ser sempre privilegiado em relação às outras gorduras.

As gorduras polinsaturadas existem principalmente em alimentos de origem vegetal (ex.: óleo de amendoim, óleo de girassol, margarinas, nozes, amêndoas, etc.) e na gordura do peixe.

No seu dia alimentar deve procurar reduzir o consumo de gorduras saturadas e colesterol, favorecendo sempre as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas.

As fibras alimentares, também chamadas de *complantix*, caracterizam-se por serem um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal, que o organismo não consegue digerir e que, portanto, não são absorvidas. Actuam no processo digestivo, contribuindo para um bom trânsito intestinal.

Um baixo consumo de fibras está relacionado com o aparecimento de certas doenças, como a obstipação (prisão de ventre), hemorróidas, obesidade, diabetes, diminuição da absorção do colesterol alimentar ao nível do intestino, etc. Como contribuem para o aumento da velocidade do trânsito intestinal, diminuem a exposição da parede do cólon a agentes potencialmente carcinogénicos, o que diminui o risco de cancro do cólon.

As vitaminas e os sais minerais são micronutrientes reguladores, ou seja, apesar de não nos fornecerem energia (calorias), são indispensáveis para a nossa saúde, activando, facilitando e regulando quase todas as reacções bioquímicas que têm lugar no nosso organismo.



A água é fundamental para a nossa sobrevivência e para a manutenção do nosso estado de saúde. Cerca de 70% do nosso corpo é constituído por água, daí que seja importante não descuidar as quantidades de água que se bebem. Qual a quantidade de água aconselhada? Deve beber água suficiente para que a sua urina seja abundante, clara e inodora (sem cheiro).

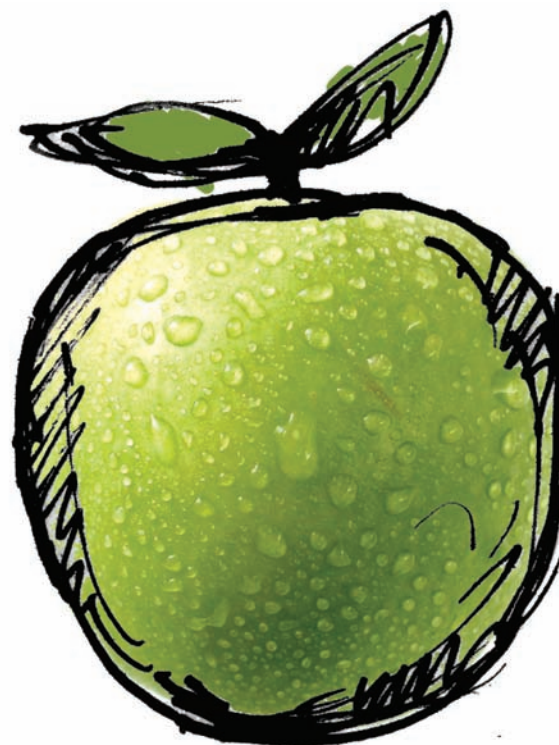
Algumas consequências de um baixo consumo de água são: obstipação (prisão de ventre), problemas renais (o funcionamento dos rins fica dificultado, aumenta o risco de infecções urinárias, etc.), hipertensão arterial, a sua pele fica com pior aparência (pode ficar mais áspera e seca envelhecendo mais rapidamente), maior risco de aparecimento de celulite, cabelos secos e sem brilho, desidratação, que em casos extremos, pode levar à morte. Relativamente às bebidas alcoólicas, é de salientar que, apesar de não ser um nutriente, o álcool fornece calorias (1g de álcool fornece cerca de 7 calorias). Se é um adulto saudável, quando consumir bebidas alcoólicas faça-o às refeições e com muita moderação, tendo em atenção que estas contribuem para o aumento do total de calorias que consome diariamente. Mulheres grávidas e a amamentar, crianças, adolescentes e jovens, com menos de 17 anos, não devem consumir qualquer porção de bebidas alcoólicas.

De acordo com as recomendações nutricionais actuais

Nutriente	Contribuição recomendada para o valor energético total (% do VET)
Hidratos de Carbono	55 a 75%
Açúcares simples	máximo de 10%
Gordura	15 a 30%
Proteínas	10 a 15%

Tabela 2 – Recomendações nutricionais de acordo com o valor energético total (VET)

Tenha em atenção que se devem ingerir frutos, hortícolas, legumes e cereais suficientes para obter um mínimo de 25g de fibra diários, esta recomendação é independente do total de calorias consumidas diariamente.



Como aplicar na prática as recomendações nutricionais:

Para se fazer uma aplicação das recomendações nutricionais actuais, é necessário conhecer as necessidades energéticas diárias (valor energético total-VET) de cada pessoa, que variam como vimos em função da idade, sexo, actividade física diária, entre outros factores.

Como se podem então traduzir as recomendações nutricionais acima mencionadas em termos práticos?

Vamos exemplificar utilizando diferentes valores calóricos:

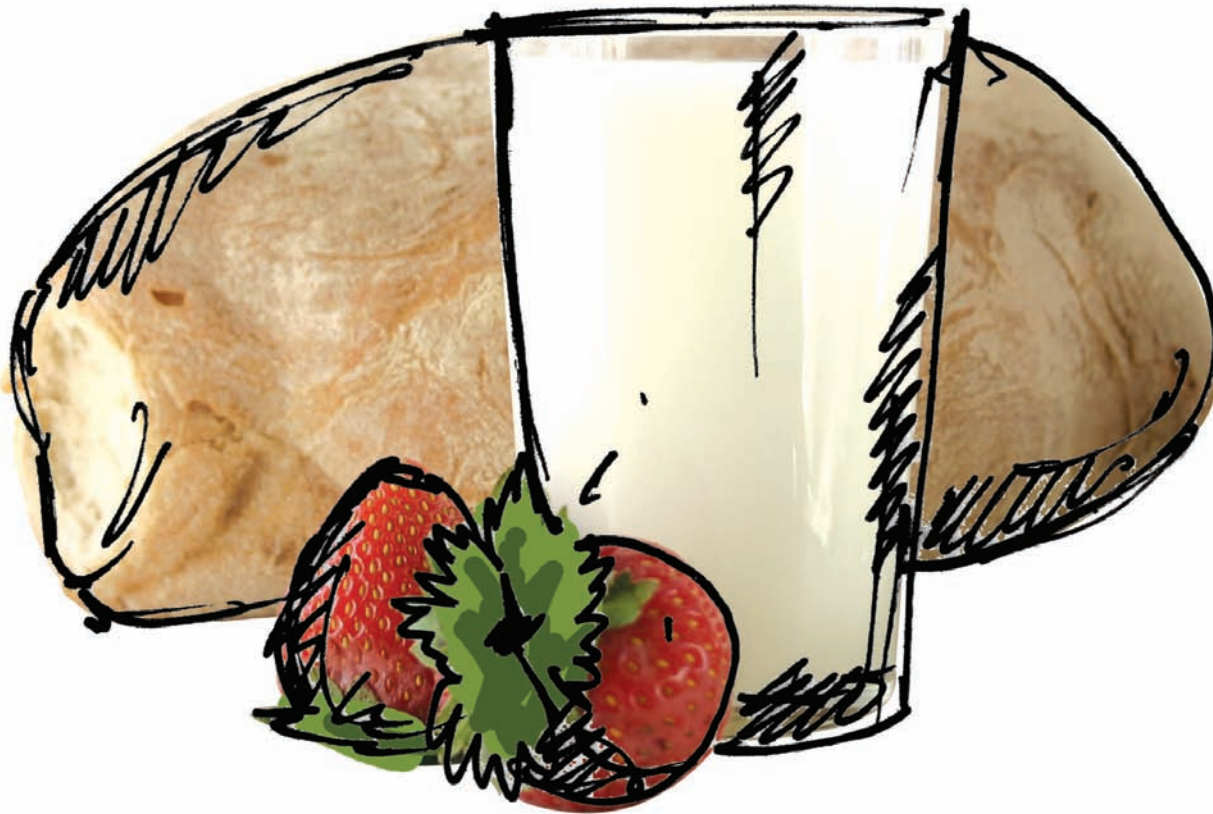
Necessidades calóricas	Hidratos de carbono (55% do VET)	Proteínas (15% do VET)	Gorduras (30% do VET)
1500 calorias	825 calorias	225 calorias	450 calorias
1800 calorias	990 calorias	270 calorias	540 calorias
2000 calorias	1100 calorias	300 calorias	600 calorias
2200 calorias	1210 calorias	330 calorias	660 calorias
2500 calorias	1375 calorias	375 calorias	750 calorias

Tabela 3 – Necessidades nutricionais por tipo de nutrientes e necessidades energéticas diárias. (VET – valor energético total)

Pode distribuir o valor energético total (VET) de diferentes formas ao longo do seu dia alimentar, sendo aconselhável uma distribuição por 5 refeições diárias:

Necessidades calóricas	1800 calorias	2000 calorias	2200 calorias
Pequeno-almoço – 15% do VET	270 calorias	300 calorias	330 calorias
Meio da manhã – 5% do VET	90 calorias	100 calorias	110 calorias
Almoço – 35% do VET	630 calorias	700 calorias	770 calorias
Meio da tarde – 15% do VET	270 calorias	300 calorias	330 calorias
Jantar – 30% do VET	540 calorias	600 calorias	660 calorias

Tabela 4 – Distribuição calórica aconselhável por 5 refeições diárias





Para fazer uma adequada distribuição dos alimentos ao longo do dia, procure variar o mais possível na escolha dos alimentos que consome, adaptando as quantidades ingeridas à actividade física diária.

- Procure iniciar sempre o seu dia com um **pequeno-almoço** completo (ex.: 1 copo de leite meio-gordo, um pão escuro e uma peça de fruta);
- A **meio da manhã** evite os *snacks* pré-preparados que são ricos em açúcar e gordura e opte, por exemplo, por iogurte magro;
Inicie o seu **almoço** com uma sopa rica em hortaliças e legumes, no prato tenha uma pequena porção de peixe ou carne acompanhada por hortícolas (em salada ou preparados de outro modo) e arroz, massa, leguminosas ou batatas; para a sobremesa procure optar sempre por uma peça de fruta fresca;
- A **meio da tarde** pode ingerir por exemplo 1 copo de leite e 1 pão escuro ou cereais sem açúcar, juntamente com uma peça de fruta;
Ao **jantar** faça uma refeição semelhante à do almoço, mas de preferência menos abundante nas quantidades, procurando alternar sempre carne com peixe e variar na fruta consumida à sobremesa;
- Se é costume deitar-se tarde, pode sentir a necessidade de consumir algum alimento ao deitar, neste caso 1 iogurte ou uma infusão quente de cidreira ou camomila acompanhada de um pequeno pedaço de pão escuro pode ser o suficiente para evitar a fome durante a noite.
- Não se esqueça de beber água em abundância ao longo de todo o dia e não apenas quando sente sede!



Alimentos equivalentes entre si:

Para apostar na diversidade alimentar, é fundamental saber como variar e como escolher; para isso utilize a seguinte tabela, que lhe indica quais os alimentos que são equivalentes entre si e em que quantidades podem ser substituídos.

1 copo de leite (240 ml)	Equivale a	- 2 iogurtes sólidos (125 ml cada iogurte) - 30 g de queijo
1 pão tipo corrente (cerca de 50g)	Equivale a -	- 2 fatias de pão de mistura ou centeio (25 g) <u>ou</u> - 60 g de broa <u>ou</u> - 8 bolachas de água e sal das redondas <u>ou</u> - 40g de cereais tipo <i>Corn Flakes</i> - 6 bolachas tipo “Maria” <u>ou</u> torrada <u>ou</u> - 2 bolachas quadradas tipo “Cream Cracker”
1 batata (cerca de 80 g)	Equivale a	- 3 colheres de sopa rasas de arroz <u>ou</u> massa depois de cozinhados <u>ou</u> - 4 colheres de sopa rasas de leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas ...)
1 maçã pequena (cerca de 80 g)	Equivale a	- 200 g de morangos <u>ou</u> - 1 fatia de melancia de 190 g <u>ou</u> - 1 fatia de melão de 170 g <u>ou</u> - 1 pêra de 120g <u>ou</u> - 1 Kiwi de 120 g <u>ou</u> - 1 laranja de 100 g <u>ou</u> - 1 pêssigo de 110 g <u>ou</u> - 1 banana de 80 g <u>ou</u> - 80 g de cerejas <u>ou</u> - 60 g de uvas
100g de peixe	Equivale a	- 100 g de carne sem gorduras visíveis <u>ou</u> - 2 ovos de galinha

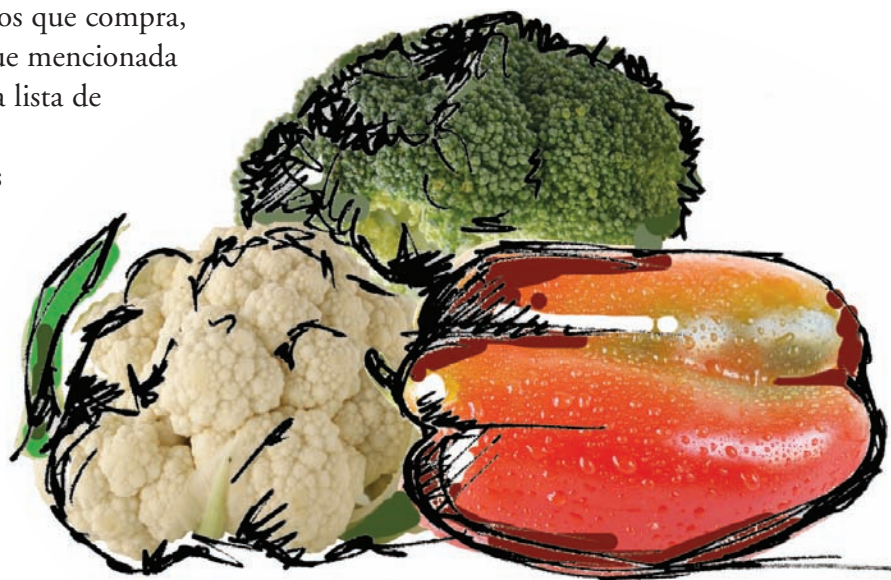
Tabela 5 – Equivalentes alimentares

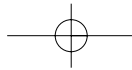
Convém não esquecer que no grupo dos hortícolas podemos incluir: cebola, cenoura, abóbora, tomate, pepino, alho, alho francês, couve galega, penca, grelos, couve branca, nabo, pimento, nabiças, couve lombarda, couves de Bruxelas, agriões, beringela, espargos, feijão verde, bróculos, couve-flor, etc. Use a sua imaginação para aproveitar a grande diversidade que estes alimentos nos proporcionam.

Num dia alimentar saudável, os alimentos muito processados industrialmente (ex.: refrigerantes, bolos, folhados, salgadinhos, aperitivos, produtos de salsicharia e charcutaria, etc.) podem ser consumidos desde que em pequenas porções e com pouca frequência! Procure destinar o orçamento que dispensa para estes alimentos, para outros *itens* alimentares mais saudáveis (frutos frescos, hortaliças, legumes, etc.), deste modo simplifica a sua alimentação e aplica “saudavelmente” o seu dinheiro.

Tenha em atenção o rótulo dos produtos que compra, procure o prazo de validade, sempre que mencionada leia a informação nutricional, atente na lista de ingredientes.

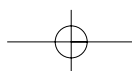
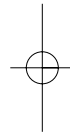
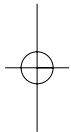
Sabia que na lista de ingredientes, estes estão organizados por ordem decrescente? Ou seja, o que é mencionado em primeiro lugar existe em maior quantidade no alimento que está a comprar. É importante que leia o rótulo do produto enquanto escolhe, assim pode optar pelo que lhe parecer mais saudável e mais adequado às suas necessidades.





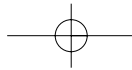
Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável:

- Inicie sempre o seu dia com um pequeno almoço completo e saudável. Para isso:
 - Consuma leite ou seus derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro);
 - Pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem adição de açúcar são excelentes fornecedores de energia e fibras, que nunca devem ser dispensados nesta primeira refeição;
 - Fruta: fresca ou em sumo natural (sem adição de açúcar!) é um complemento indispensável para que o seu dia comece da melhor forma;

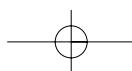
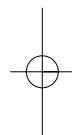
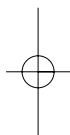


- Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer. Faça pequenas merendas entre as três principais refeições e se sentir necessidade, faça uma pequena ceia antes de deitar. Nestas merendas procure:
 - Consumir fruta fresca;
 - Acompanhe sempre a fruta com outros alimentos, por exemplo: iogurte ou meia chávena de leite com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro), pequenas porções de pão escuro ou de mistura.





- Limite o seu consumo total de gorduras. As gorduras ingeridas nunca devem contribuir com mais de 30% do total de calorias que consome diariamente. Por isso:
 - Reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar, preferindo sempre o azeite a outros tipos de gorduras de adição (ex: óleos, margarinas, manteiga ou banha);
 - Limite a gordura usada para o tempero de alimentos no prato, preferindo sempre o azeite a outros molhos;
 - Evite fritar os alimentos; opte por processos que requerem menor quantidade de gordura (ex.: cozer, grelhar ou estufar “em cru”). Se assar no forno adicione pouca gordura, preferencialmente azeite, e rejeite sempre o molho que fica na assadeira;
 - Restrinja o consumo de produtos de charcutaria e salsicharia que são sempre muito ricos em gordura;
 - Evite os molhos muito gordurosos, especialmente os de preparação industrial (ex: maionese, mostarda, molhos com adição de natas);
 - Retire toda a gordura visível dos alimentos antes de os confeccionar e também no prato;



- Dê preferência ao peixe e a carnes magras (ex.: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele), em detrimento de carnes de mamíferos ou outras com maior quantidade de gordura. Lembre-se que o peixe ultra congelado pode ser uma alternativa segura e perfeitamente aceitável como substituto do peixe fresco;
- Consuma alimentos com muita gordura apenas esporadicamente, por exemplo: toucinho, pastas de fígado, chocolates, massas folhadas, rissóis, croquetes, produtos de pastelaria, etc.;
- Consuma leite e seus derivados com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro).



- O colesterol é um tipo de gordura que se encontra em produtos de origem animal tais como: carnes, alimentos enchidos e fumados (ex.: presuntos, chouriços, alheiras...), vísceras alimentares e miúdos, banha, toucinho, massas folhadas, caldos concentrados, gema do ovo, leite e queijos gordos, manteiga, margarina, camarão, caranguejo, lagostim, polvo fresco, enguia, amêijoia, etc. Procure reduzir o consumo destes itens alimentares de modo a fazer um dia alimentar com um baixo teor em colesterol.

Se já tem os níveis de colesterol no sangue elevados, é importante que evite o consumo regular dos alimentos anteriormente mencionados, mas é também fundamental que aumente o consumo de alimentos ricos em fibras. As fibras desempenham um papel indispensável na redução da absorção intestinal do colesterol alimentar (em termos práticos, as fibras permitem que uma menor quantidade do colesterol consumido nos alimentos seja absorvido ao nível do intestino e passe para o sangue).

- Como o tipo de gordura consumida é fundamental, procure reduzir o consumo de gordura saturada (que se encontra principalmente em produtos de origem animal) e privilegie as gorduras monoinsaturadas (por ex.: azeite) e polinsaturadas (ex.: óleo de amendoim, óleo de girassol, etc.), preferindo sempre o azeite a todas as outras gorduras!

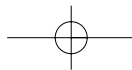
- Aumente o consumo de frutos, hortaliças e legumes. Deve ingerir um mínimo de 400g de hortofrutícolas; para isso:
 - Inicie sempre o almoço e o jantar consumindo sopa rica em hortaliças e legumes, etc.
 - Procure ingerir sempre salada e outros hortícolas no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar;
 - Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
 - Inclua a fruta fresca e alguns hortícolas crus nos intervalos entre as refeições;
 - Se tem por hábito comer sanduíches ao almoço, acrescente-lhes alguma salada;
 - Pelo menos 1 das peças de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (ex: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);
 - Procure consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticos, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais, oligoelementos e agentes anti-oxidantes, (ex: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);
 - Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

- Prefira os cereais integrais, porque sofreram um menor processamento e por isso têm mais fibras, mais vitaminas e mais minerais; são melhores para a sua saúde.
- Reduza o consumo de açúcares simples, assim:
 - Evite a adição de açúcar aos alimentos e bebidas (ex: frutos frescos, leite, café, chá, sumos de frutos, limonadas, etc.)
 - Limite o consumo de produtos açucarados (ex: produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, frutos cristalizados, mel, sobremesas açucaradas, marmeladas, etc.)
 - Evite os refrigerantes e sumos de frutos artificiais pois estas bebidas são ricas em açúcar. Prefira sempre a água!



- Reduza o consumo de sal. Procure nunca ingerir mais de 5g de sal por dia:
 - Cozinhe com pouco sal;
 - Opte por usar ervas aromáticas e especiarias para temperar e apaladar os seus cozinhados, assim pode reduzir significativamente o sal usado na confecção, sem que o sabor dos alimentos fique comprometido;
 - Limite a ingestão de alimentos salgados (ex: produtos de charcutaria, salsicharia, determinados queijos, alimentos muito processados industrialmente, caldos concentrados, alimentos tipo *fast-food*, etc...);
 - Não leve o sal fino para a mesa;
 - Evite os molhos pré-preparados (ex: mostarda, ketchup, molhos para batatas fritas, etc.);
 - Modere a ingestão de águas minerais gaseificadas, pois estas são também ricas em sal.



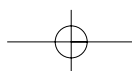
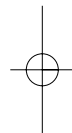


- Faça um consumo adequado de leite e seus derivados, optando sempre pelos produtos com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).



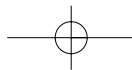
- Faça da água a sua bebida de eleição. Consuma-a em abundância, ao longo de todo o dia e não apenas quando tem sede. Água pura e simples, infusões de ervas, tisanas, água com limão, desde que nunca lhes adicione açúcar, são bebidas ideais para que se mantenha devidamente hidratado.

- Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação.
- Mulheres grávidas, mães a amamentar, adolescentes, jovens com menos de 17 de anos e crianças nunca devem ingerir bebidas alcoólicas pois qualquer porção, ainda que seja pequena, é sempre prejudicial.



Bibliografia:

1. WHO./FAO. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. World Health Organization (WHO Technical Report Series 916), Geneva, 2003.
2. WHO. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Fifty- Seventh World Health Assembly, Agenda Item 12.6 (WHA 57.17). World Health Organization, Geneva, 2004 (http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf, consultado a 1 de Outubro de 2004).
3. WHO. *Food and Health in Europe: a new basis for action*. World Health Organization, The Regional Office for Europe (WHO Regional Publications European Series, No 96), 2004.
4. WHO. CINDI dietary guide. *World Health Organization Regional Office for Europe*, 2000 (<http://www.who.dk/Document/E70041.pdf>, consultado a 20 de Outubro de 2004).
5. Eurodiet. *European Diet and Public Health: The continuing Challenge*. Working party 1, 2000 (<http://eurodiet.med.uoc.gr/>, consultado a 20 de Outubro de 2004).
6. WHO. *Food based dietary guidelines in the WHO European Region*. World Health Organization Regional Office for Europe, Nutrition and Food Security Programme, 2003 (<http://www.who.dk/Document/E79832.pdf>, consultado a 18 de Outubro de 2004).
7. WHO. *Healthy Living. What is a healthy lifestyle?* World Health Organization Regional Office for Europe, Nutrition Policy, Infant Feeding and Food Security, 1999 (<http://www.who.dk/Document/E66134.pdf>, consultado a 15 de Outubro de 2004).
8. IARC. *Fruit and Vegetables*. IARC Handbooks of Cancer Prevention. World Health Organization, International Agency for Research on Cancer. Volume 8, Lyon, 2003.
9. Krauss RM et al. American Heart Association dietary guidelines. Revision 2000: A statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Circulation*, 2000;102:2284-2299.
10. WHO. *Nutrition and Lifestyle: Opportunities for cancer prevention*. International Agency for research on cancer, World Health Organization (IARC Scientific Publications No.156), 2002:235-267.
11. EHN. Food, Nutrition and Cardiovascular Disease Prevention in the European Region: Changes for the new millenium. *European Heart Network*, 2002 (<http://www.ehnheart.org/pdf/millenium.pdf>, consultado a 14 de Outubro de 2004).
12. Institute of Medicine of the Nacional Academies. *Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate*. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2004:173-246 (<http://books.nap.edu/books/0309091691/html/173.html#pagetop>, consultado a 20



- de Outubro de 2004).
13. Moynihan P, Petersen PE. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition*, 2004; 7(1A):201-206.
 14. WHO/ UNICEF/ ICCIDD. *Recommended iodine levels in salt and guidelines for monitoring their adequacy and effectiveness*. Geneva, World Health Organization, 1996 (document WHO/ NUT/ 96.13)
 15. New Zealand Ministry of Health. Salt, blood pressure and cardiovascular disease – An internal report for the Ministry of Health. *Occasional Report Number 2, Public Health Intelligence*, New Zealand 2002.
 16. He FJ, MacGregor GA. Effect of salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. *Journal of Human Hypertension*, 2002;16(11):761-70.

